



### ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Осень

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) ТТК №105	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
		180	5,0	4,4	8,3	94,3		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		10	2,3	3,0	0,0	36,4		
Итого за завтрак		400	17,9	12,5	59,4	422,7		2011
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	200	1,0	0,2	19,6	83,4		2011
Итого за 2 завтрака		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6		
		180/10	1,7	5,1	9,2	94,9	ТТК №28	2011
		150	19,6	11,4	16,9	276,5	ТТК №68	
		180	0,1	0,0	25,7	102,6	ТТК №68	2011
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
		20	1,5	0,1	9,7	46,0		
		6-40	26,9	19,9	86,8	667,6		
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №67	50	4,1	3,9	28,9	167,3		2011
		190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		2011
		250	4,2	3,9	38,7	206,7		
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №151/№351	150/60	27,9	20,3	32,5	438,2	ТТК №151,	2011
		200	0,7	0,3	20,1	98,1	351	
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	398	2011
		450	31,7	20,8	72,7	631,0		
Итого за Ужин								
2 ужин	КЕФИР №401	180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Итого за 2 ужина		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Всего за день:			86,8	61,7	284,2	2 103,9		

Повар